



Утверждено»

Директор МБОУ «Залесовская СОШ»

В.М. Акимов

Приказ № 169 от «21» августа 2020г.

## **Инструкция для работников по профилактике коронавируса**

Настоящая инструкция по профилактике коронавируса разработана для работников (сотрудников) организации, учреждения (школы и ДОУ) или предприятия в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Инструкция содержит основные меры защиты работника от нового вируса, правила гигиены и этики поведения в местах массового скопления людей.

Данная **инструкция для работников по профилактике коронавируса** определяет правила личной и производственной гигиены, правила использования медицинских масок, а также обозначает симптомы коронавирусной инфекции и порядок действий при их обнаружении сотрудником образовательной организации (школы или детского сада), предприятия или офисным работником. Важными являются правила ношения масок.

### **1. Выполняйте правила личной гигиены и производственной санитарии**

1.1. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

1.2. Часто мойте руки с мылом или обрабатывайте кожными антисептиками – в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета. Руки необходимо обрабатывать после возвращения с улицы, контакта с посторонними людьми, пользования оргтехникой, посещения санитарной комнаты, перед приемом пищи, прикосновения к дверным ручкам. 1.3. Для механического удаления загрязнений и микрофлоры руки необходимо мыть теплой проточной водой с мылом в течение 1-2 минут, в том числе после мобильного телефона, обращая внимание на околоногтевые пространства. Затем руки промыть водой для удаления мыла и обработать дезинфекционными средствами. Если мыло и вода недоступны, необходимо использовать антибактериальные средства для рук, содержащие не менее 60% спирта, (влажные салфетки или гель).

1.4. После мытья рук полное их осушение необходимо провести одноразовыми бумажными полотенцами. Использованное одноразовое полотенце следует скомкать, а затем выбросить в урну. Не рекомендуется использовать для этой цели тканевое полотенце или электросушилку.

1.5. На рабочем месте работники обязаны носить одноразовые либо многоразовые маски. 1.6. Соблюдайте положения инструкции по

профилактике коронавируса в организации, а при выявлении у работника симптомов коронавирусной инфекции следуйте порядку действий, описанном в инструкции при выявлении сотрудника с признаками коронавируса.

## **2. Соблюдайте расстояние и этикет**

- 2.1. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 - 2 метра от больных.
- 2.2. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями.
- 2.3. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.
- 2.4. Избегайте излишние поездки и посещения многолюдных мест, таким образом, вы уменьшите риск заболевания.
- 2.5. При планировании отпусков воздержитесь от посещения стран, где регистрируются случаи заболевания новой коронавирусной инфекцией (COVID-19).

## **3. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски**

- 3.1. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:
  - ✦ при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
  - ✦ при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
  - ✦ при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
  - ✦ при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.
- 3.2. Правильно носите маску:
  - ✦ маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
  - ✦ старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
  - ✦ влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
  - ✦ не используйте вторично одноразовую маску;
  - ✦ использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
- 3.3. При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

3.4. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

3.5. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры, а также положения данной инструкции по профилактике коронавирусной инфекции среди работников и сотрудников.

#### 4. Ведите здоровый образ жизни

4.1. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции, включая коронавирусную инфекцию.

4.2. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

#### 5. Симптомы коронавируса и порядок действий при их обнаружении

5.1. Определены следующие симптомы заражения коронавирусной инфекцией:

- ✚ высокая температура тела;
- ✚ озноб;
- ✚ головная боль;
- ✚ слабость;
- ✚ заложенность носа;
- ✚ сухой кашель;
- ✚ затрудненное дыхание;
- ✚ боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств:

- ✚ тошнота,
- ✚ рвота,
- ✚ диарея.

5.2. В случае обнаружения симптомов коронавирусной инфекции:

- ✚ оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу;
- ✚ сообщите своему непосредственному руководителю и специалисту по персоналу о заболевании;
- ✚ следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

*С инструкцией ознакомлены*

_____ / _____ / « _____ » _____	20__ г.
_____ / _____ / « _____ » _____	20__ г.
_____ / _____ / « _____ » _____	20__ г.
_____ / _____ / « _____ » _____	20__ г.